

我们一起“考”

2023年6月6日 星期二 编辑 马允安 版式 从华杰 校对 王金伟 组版 王翠翠 新闻报料:3909990

高考提醒

高考生这些注意事项要了解

本报讯(记者赵改玲)

2023年高考进入倒计时,河南省教育厅官方微博于近日发布高考注意事项。

考试文具无须备。和往年一样,今年我省高考仍统一配备考试文具,考生所用文具仍由考点提供,不得自带。特别需要提醒的是,考场统一配备的文具,考试结束后应收好放回原处,严禁带出考场。

入场时间要牢记。同学们要提前规划好出行路线及所需时间,时间安排留有余量,确保能提前到达考点,按时进入考场。需要提醒的是,外语科目开考前15分钟,即6月8日14:45之后,迟到考生不得进入考场;其他科目开考15分钟后,迟到考生不能进入考点。

模拟演练要重视。为帮助考生熟悉考点环境、入场流程,各考点将在考前一天进行入场模拟演练(不进考场)。届时,同学们可穿着高考准备穿的衣服,接受金属探测器、智能安检门检查,熟悉入场要求。

“无声入场”要谨记。我省高考继续实行“无声入场”,今年除金属探测器检查外,将在考点适当位置设置“智能安检门”,严防手机等考试违禁物品进入考点,请广大考生不要携带手机或提前交由老师、家长妥善保管。

高考路上,我们一起加油!



相信自己,一定行!

本报记者 朱颖江

高考进入倒计时,即将参加高考的考生很容易出现焦虑等心理问题,河南理工大学副教授、博士全兆景针对考生常见的心理问题进行指导,希望考生都能够坚定信心,迎难而上,战胜自己,考上心仪的大学。

全兆景是国家二级心理咨询师,河南省科学家精神宣讲团成员,每年高考前都会对大量的考生进行心理辅导。他建议考生出现心情烦躁、焦虑、失眠时,可以学习一些实用的放松技巧,如深度呼吸、瑜伽、冥想等。放松练习可以帮助考生缓解紧张情绪,特别

对改善失眠很有帮助。

即将考试,有的考生还在努力复习,可拿起书本、练习题却发现还有很多题不会做,想复习又不知道从哪里入手。全兆景建议这些手忙脚乱不知道如何学习的考生,可以为学习内容加置个优先级,针对主要问题逐个解决问题,提升掌控感,降低焦虑心情。

全兆景说,高考只是我们人生中的一次“小考”,但这次考试对大多数考生来说是非常重要的,大家有压力是很正常的,而适度的压力能够激发人们相应的动力。但压力太

大时,会让许多学习优异的学生突然怀疑自己,甚至认为不能好好发挥。考生需要注意的是,不应因个别练习的失败或测试的不佳否认自己,从而导致压力过度放大。考前,大家可以参加学校组织的放松活动来转移注意力,并缓解考试压力引发的焦虑。在心态方面,考生应该积极、保持乐观心态,相信自己有能力通过考试并取得好的成绩,考上自己心仪的大学。

心理辅导

“糕”歌猛进无歇时 连“粽”三元致青春

本报记者 赵改玲

高考在即,为助高三学子释放压力,增强信心,轻装上阵,近日,焦作市外国语中学为高三学子们准备了一场别开生面的“减压赋能 拥抱梦想”系列放松活动。

蛋糕和粽子是这次减压活动的标配,吃着甜甜的蛋糕,紧张的心情也舒缓很多,跳一跳、够粽子,寓意很美

好。这些食物也是学校和老师们对即将参加高考的学子们无尽的祝愿。希望高三学子们妙笔生花,将青春的力量向着梦想汇流,让6月绽放得更加精彩。

黄沙百战穿金甲,不破楼兰终不还。高考的战鼓已然雷响,高三学子心潮澎湃,歌声嘹亮。《我和我的祖国》献给

盛世的祖国和伟大的党,校歌《那就是我》唱出学子们对母校和老师满满的感恩和眷念。自选歌献给青春的自己、自信的自己、奋斗的自己。

高考标志着人生一段旅途的结束,也是另一段征程的启航。最后,各班班主任分别组织了主题班会,让同学们倾吐心中所想。

张冬香:调整心态,走向成功

本报记者 梁智玲

“高考对我的影响是一生的,我从高考中历练了心态,对一生都产生了积极的影响。”山阳区艺新街道冬香好妈妈工作站党支部书记张冬香说。时隔40余年,她对当年参加高考时的情形仍记忆犹新。

张冬香小时候视力特别差,小学五年级之前,即使坐在第一排也看不清楚老师上课在黑板上写的字,这严重影响了她的学习成绩。一直到五年级下学期,父母才带着她检查了视力,配上了眼镜。“我们家里没有人近视,父母根本没想到我的视力会这么差。可能我的近视是先天性的,刚戴上的镜片就有1000度。”张冬香说。

从那以后,张冬香开始发奋学习,可因为基础太差,她的成绩一直不太好。她回忆,自己在初中时语文成绩好,写的作文尤其好,经常当范文被老师表扬,可其他几门课都学得不好,尤其是数学,这可能与基础太差有关。

1980年,17岁的张冬香参加了高考。她知道自己的成绩不理想,在考场上也是忐忑不安。虽然未能圆了大学梦,但是参加高考的经历,却影响了她一辈子。“现在回想起来,当时走上高考考场时太紧张了,总是认为自己的基础差,由于对自己缺乏信心,影响了成绩。”她说。不服输的她最终选择了报考技校,并以优异的成绩被录取,后来又通过考试,分配到企业机关工作。参加工作

高考寄语:高考是一场持久战,只有坚持到最后的人才能笑到最后;高考是一场心理战,调整好心态才能脱颖而出。马上就要走上考场,重视这场考试,轻松地走上考场,相信自己一定能行!祝愿考生都能取得优异的成绩,圆了自己的大学梦。

高考寄语

焦作无线电中心
净化无线电环境
全力护航高考

本报讯(记者朱颖江)监测电磁环境、排查无线电经营市场、组织技术演练……连日来,焦作无线电中心开展专项检查行动,对无线电发射设备销售市场进行排查,防范和打击利用无线电设备进行考试作弊等非法行为。同时,组织技术人员对考前电磁环境监测,排查可疑信号。

6月1日,该中心组织开展高考无线电保障技术培训演练,提升监测、管制设备的操作水平。技术人员了解近年来常见作弊信号制式和频率,进一

步强化对无线电作弊信号的监测定位能力。

该中心执法人员联合市市场监督管理局、市公安局等相关部门开展无线电发射设备销售市场专项检查,防范和打击无线电作弊器材销售行为,净化无线电发射设备销售市场。并对焦作、济源辖区范围内的全部考点及周边进行电磁环境监测,对相关频段合法的无线电信号进行核查,核实不明信号,建立考前电磁环境监测数据库,为快速准确定位非法信号作好准备。